LES LÉGUMES DE LA MER

Savéol

Demain commence aujourd'hui

« La passion et la vision guident, depuis plus de 30 ans, la formidable aventure humaine de Savéol au service des consommateurs. La qualité et la diversité de notre alimentation ont toujours été au centre des préoccupations de notre marque, bien souvent pionnière en terres inconnues. Après avoir osé la protection biologique intégrée (1983), inventé la grappe et la segmentation tomates (1994), redonné vie à la Fraise de Plougastel (1996), notre coopérative se lance aujourd'hui, en précurseur, dans la culture des Légumes de la Mer. Un pari fou, enthousiasmant et exigeant que nous comptons bien gagner avec vous. »

Philippe Daré, maraîcher et président de Savéol

Un savoir-faire unique au monde

Savéol cultive la Salicorne sous serre, en planches à plat, selon une technique à ce jour inédite dans le monde. A la clé, l'assurance d'un produit naturel de qualité irréprochable.

Le pari fou de Gilles Fournier

A 56 ans, Gilles Fournier a l'enthousiasme et l'énergie d'un jeune homme. Cet ancien technicien culture, devenu maraîcher, est intarissable sur les « derniers bébés » de Savéol qui font sa fierté : les Légumes de la mer.

« Le projet des Légumes de la mer est né, il y a 5 ans, au sein du cluster *Produits de la mer, Nutrition, Santé*. Cette cellule de réflexion, composée de maraîchers et de salariés Savéol, réfléchit tous azimuts aux évolutions des modes de consommation, à la diversification des débouchés et aux innovations possibles dans notre secteur d'activité » raconte Gilles qui, soutenu par l'équipe, fait alors le pari fou d'expérimenter la culture de Salicorne sous serre. « Cette aventure n'avait jamais été tentée, du moins que je sache. J'étais partant pour me lancer, car l'idée me trottait dans la tête depuis un petit moment… »

Transformer l'essai

Avec l'appui du service technique Savéol et d'un semencier belge, Gilles met alors en place ses premiers essais et peaufine, pas à pas, la technique de production. En l'absence de « mode d'emploi », il a du faire preuve de beaucoup d'imagination et de ténacité pour relever ce challenge. Mais, comme il dit : « c'est en se plantant qu'on apprend ! »

Aujourd'hui, il est passé maître dans la conduite raisonnée de cette nouvelle culture, et s'est lancé, en pionnier, dans le développement d'autres plantes marines qu'il affectionne particulièrement. « En Bretagne, l'influence de la mer n'est jamais loin… »

Fraîcheur marine

Les autres Légumes de la mer Savéol - **Aster**, **Plantain**, **Mertensia**, **Pourpier**, **Criste marine** et **Salsola** - sont cultivés, cueillis à la main, colisés sur le lieu de production et expédiés le jour même de la récolte.

Salicorne

Plantes marines, un marché en devenir

Encore peu connues en France, les Légumes de la mer pourraient bien faire évoluer nos habitudes alimentaires. Entretien avec Philippe Primault, responsable commercial des Légumes de la mer Savéol.

Quel est le marché des plantes halophytes ?

Philippe Primault : « Ce marché est encore confidentiel en France, même s'il a tendance à se développer sous l'impulsion des grands chefs étoilés toujours prêts à surprendre nos papilles ! La consommation des plantes marines est, par contre, plus répandue aux Pays Bas, en Belgique et en Grande-Bretagne. »

Les plantes halophytes ont-elles de l'avenir ?

P. P. : « Leur potentiel de croissance est énorme tant en cosmétologie et pharmacologie qu'en nutrition. Il nous faudra néanmoins du temps pour les faire découvrir au plus grand nombre. En tout état de cause, les clients qui ont goûté aux Légumes de la mer Savéol en redemandent ! »

Quelles garanties de qualité leur apportez-vous par rapport à des plantes halophytes ramassées sur les estrans ?

P. P. : « Dans la nature, les plantes halophytes concentrent et stockent divers éléments contenus dans leur environnement. Si ce dernier est dégradé, par exemple par une marée noire, des polluants peuvent se retrouver dans les végétaux et les rendre impropres à la consommation. En cultivant ses Légumes de la mer sous serre en circuit fermé, Savéol garantit des plantes halophytes sans hydrocarbures, sans métaux lourds ni pesticides puisque nos cultures ne reçoivent aucun traitement chimique. De plus, la maîtrise des conditions de production nous permet d'en fournir de mars à novembre, en plus ou moins grandes quantités selon les saisons. »

Quel est le produit phare de votre gamme ?

P. P. : « Sans conteste la Salicorne dont les usages sont plus connus du grand public que d'autres plantes marines, elles aussi délicieuses, comme le pourpier par exemple. La variété de Salicorne d'origine européenne que nous développons est très différente d'aspect et de goût des variétés importées d'Israël ou du Golfe du Mexique. Ramifiée et d'un beau vert clair, elle est moins amère et surtout, garantie sans bois. Sa salinité peut-être adaptée au goût des clients. »

Allô ? Allô quoi ?…Halophytes

Les plantes marines - à ne pas confondre avec des algues - sont dites halophytes ou halophiles car elles poussent sur des sols riches en sel. Certaines d'entre elles, comme la Criste marine et la Salicorne ne peuvent se développer qu'en milieu salé. D'autres, comme le Plantain et l'Aster, sont tolérantes mais s'épanouissent également dans d'autres types de sols.

Quelles ambitions formez-vous pour vos Légumes de la mer ?

P. P. : « Nous espérons que les Légumes de la mer, qui contribuent à la diversité et à la qualité de notre alimentation, rencontreront le même succès que la roquette. Il y a une dizaine d'années, rares étaient ceux qui connaissaient cette variété de salade. Aujourd'hui, elle est présente sur toutes les tables. »

Salicorne

En exclusivité

La variété de Salicorne Europea, développée en exclusivité par Savéol, donne une plante d'un joli vert clair au port ramifié d'un sapin alors que la salicorne d'importation, de couleur vert foncé, a un port érigé mono tige.

Croquante, douce et sans amertume, la Salicorne Savéol est 100 % naturelle et garantie sans bois.

La Salicorne sous serre : un gage de qualité

Si on la compare à une culture sauvage, la Salicorne produite sous serre est de meilleure qualité (moins de bois). Les clients sont très satisfaits de ce produit, nos ventes sont en progression et ce, même durant la période estivale où la Salicorne sauvage arrive sur les marchés.

Ce produit comporte un fort intérêt pour nos clients français et étrangers. Ces derniers ont d'ailleurs de fortes exigences sur ce produit. L'obtention de la certification GlobalGAP nous permet de leur prouver nos bonnes pratiques.

La consommation d'algues est encore très faible en France comparée à celle du Japon par exemple. La Salicorne est un produit simple à cuisiner mais encore méconnu des Français, surtout en frais. Il est nécessaire de rassurer le consommateur sur ce nouveau produit, et de lui donner des astuces de préparation.

Le potentiel de croissance est très important et le contexte actuel favorable (recherche de nouveautés, de nouvelles textures, de produits sains, « Mangez 5 fruits et légumes par jour »...) devrait nous aider à réussir dans ce projet.

La Salicorne a donc de beaux jours devant elle !

Le saviez-vous ?

La Salicorne a une valeur énergétique très faible (15 calories pour 100 g). C'est une plante diurétique, riche en silice, oligo-éléments ainsi qu'en vitamines A, C et D. Pour 100 g, elle contient : 0,8 g de sodium, 40 mg de calcium, 2 mg de fer, 1,6 g de protéines, 1 g d'hydrates de carbone.

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	6 x 400 g	600 x 400 x 115	76	19	4	3435535000275
Vrac	Cat. 1	2 kg	400 x 300 x 115	144	18	8	
Vrac	Cat. 1	3 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	
Vrac	Cat. 1	5 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	

Aster maritime

L'épinard au goût du large

Plus connu des jardiniers que des cuisiniers, l'Aster se décline en plus de 600 espèces, mais elle n'est pas seulement une plante ornementale. Certaines variétés sont comestibles à l'image de l'Aster maritime, également surnommé « épinard de la mer » ou « oreille de cochon » en référence à la forme de ses feuilles charnues. Ces dernières se consomment lorsqu'elles sont jeunes, tendres et croquantes.

L'Aster maritime est apprécié pour son goût salé et sa légère amertume. Il peut remplacer l'épinard dans tous ses usages culinaires (à la crème, en gratin…) et se marie à merveille avec les viandes et poissons.

L'astuce du chef

Faites blanchir dans de l'eau bouillante non salée les feuilles d'Aster 2 min, si vous les préférez croquantes, ou 4 min si vous les aimez fondantes. Egouttez et stoppez immédiatement la cuisson dans un saladier d'eau glacée. Les feuilles conserveront toute leur tenue et leur belle couleur vert chlorophylle.

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	6 x 150 g	600 x 400 x 115	76	19	4	3435535000763
Vrac	Cat. 1	1 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	

Plantain des prés salés

L'autre roquette

Avec ses élégantes feuilles en forme de corne de cerf, le Plantain fait toujours bel effet en décoration d'assiette. Ses jeunes pousses sont délicieuses consommées crues en mesclun. Leur saveur légèrement poivrée, au subtil goût de champignon mâtiné d'une délicate pointe d'oseille, rappelle la roquette sauvage.

A déguster en salade, marié à du chèvre frais ou de la feta, des échalotes ciselées, de la poudre d'amande et un filet d'huile de noisette, ou à cuisiner à la manière de l'épinard.

Le truc de grand-mère

Le Plantain tire son nom du latin « Plantago » signifiant « la plante qui agit. » Depuis l'époque romaine et jusqu'au début du XX^{e} siècle, on lui attribuait d'importantes vertus médicinales, notamment dans la guérison d'affections respiratoires. Quelques feuilles froissées directement appliquées sur une piqûre d'insecte, une brûlure ou une plaie en font aussi un efficace pansement végétal pour soulager instantanément la douleur.

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	6 x 150 g	600 x 400 x 115	76	19	4	3435535000756
Vrac	Cat. 1	1 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	

Mertensia

L'huître végétale

La Mertensia, appelée aussi Feuille d'huître, est une surprenante curiosité gastronomique. Ses feuilles aux nuances bleues et vertes évoquent d'emblée l'océan, dont on retrouve la saveur iodée à la première bouchée. Croquée crue, la feuille de Mertensia se distingue par son goût très caractéristique d'huître.

Véritable produit de luxe, la Mertensia s'invite aujourd'hui sur les plus grandes tables : en bouchée crue apéritive accompagnée d'une coupe de champagne, en décoration d'assiette, en association avec des poissons de ligne. Elle peut également être utilisée en condiment comme la Salicorne.

Une denrée rare

La Mertensia a quasiment disparu du littoral normand sous l'effet de la cueillette sauvage. On retrouve par contre cette plante vivace et rampante dans les pays scandinaves et au Canada.

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	6 x 30 g	400 x 300 x 115	144	18	8	3435535000787
Barquette	Cat. 1	12 x 30 g	400 x 300 x 115	144	18	8	3435535000787

Pourpier

Star du régime crétois

Célèbre dans tout le bassin méditerranéen, le Pourpier est un ingrédient phare du régime crétois. Peu calorique, cette jolie plante charnue aux feuilles rebondies est riche en oligo-éléments (magnésium, calcium, fer…), vitamines et Oméga 3.

Recherché pour son croquant et sa saveur acidulée, le Pourpier rappelle l'oseille sauvage. Ses jeunes tiges et feuilles se consomment crues en salade composée, avec des tomates, des poivrons, un filet de jus de citron et un trait d'huile d'olive. Il est également délicieux revenu à la poêle avec de l'ail et de la marjolaine, dressé en lit sous des coquilles Saint-Jacques juste snackées ou réduit en sauce avec du poisson.

Le « plus » santé

Le Pourpier contient de la pro-vitamine A et du béta-carotène. Ses propriétés anti-oxydantes en font un aliment recommandé dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	6 x 150 g	600 x 400 x 115	76	19	4	3435535000817
Vrac	Cat. 1	1,5 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	

Criste marine

Un parfum incomparable

Cette plante spécifique du milieu littoral s'accroche aux falaises et aux rochers avec une étonnante résistance aux embruns. Surnommée « perce-pierre » ou encore « fenouil marin », elle se distingue par son puissant parfum. La Criste marine est très appréciée en cosmétique et diététique pour ses propriétés anti-oxydantes et diurétiques.

Une à deux feuilles finement hâchées suffisent à relever le goût d'une sauce accompagnant un plat de poisson, ou à sublimer une glace à la vanille. Ses arômes de carotte et citronnelle font merveille dans la cuisine d'inspiration asiatique.

Histoire courte

La Criste marine confite au vinaigre remplace agréablement les cornichons pour relever des rôtis froids. Ce mode de préparation, très répandu au XVI^{e} siècle, était l'objet d'une véritable industrie en France et en Italie.

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	12 x 30 g	400 x 300 x 115	144	18	8	3435530001925
Vrac	Cat. 1	1 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	

Salsola

Le spaghetti végétal

Dénommée Agretti en Italie, la Salsola est une star dans la péninsule pour ses vertus apéritives et diurétiques. Le renouveau de ce légume ancien tient à sa richesse en sels minéraux : sodium, calcium, manganèse, phosphore, potassium…

Ses feuilles pointues et charnues peuvent se consommer crues, ciselées en salades printanières. Mais, la botte secrète culinaire de la Salsola réside surtout dans sa cuisson qui donne de délicieux spaghettis végétaux et de superbes nids d'ange.

L'herbe à verre

Dans la région de Venise, cette plante halophyte est consommée localement depuis des siècles, mais elle entrait également dans la composition du célèbre verre de l'île de Murano. De la cuisine à l'art, la Salsola est une célébrité locale !

Présentation	Catégorie	Poids colis	Dimensions	Nb colis / palette	Nb couches / palettes	Nb colis / couche	Gencod UVC
Barquette	Cat. 1	6 x 150 g	600 x 400 x 115	76	19	4	3435535000824
Vrac	Cat. 1	1 kg	400 x 300 x 145	112	14	8	

Carpaccio de St Jacques, poêlée de Salicornes au beurre d'échalote, lamelle de tomates confites

Pour 4 personnes :
12 noix de St Jacques
400 g de Salicornes
2 échalotes
2 tomates
1 branche de thym
sel, poivre
huile d'olive
citron
vinaigre de Xérès

Émincer des fines tranches dans les noix de St Jacques. • Les mettre à mariner 2 min dans un mélange d'huile d'olive, jus de citron, vinaigre de Xérès, sel et poivre. • Bien laver les Salicornes et les poêler avec les échalotes ciselées au beurre. • Monder les tomates dans l'eau bouillante, découper des lamelles et mettre à sécher une heure au four à 70°C avec un peu de sel, poivre et fleur de thym. • Disposer le tout sur assiette froide.

Salade de Salicornes au balsamique, petits lardons et dés de pomme de terre rissolées

Pour 4 personnes :
500 g de Salicornes
2 échalotes
huile d'arachide
vinaigre balsamique
citron
beurre
1 grosse pomme de terre
100 g de lardons
sel, poivre

Bien laver les Salicornes, les mélanger avec les échalotes ciselées, poivrer. Ajouter quelques gouttes de vinaigre balsamique, d'huile d'olive et de citron. Mélanger en salade. • Poêler les dés de pommes de terre à l'huile d'arachide, saler et poivrer, finir au beurre. • Griller légèrement les petits lardons. • Dresser le tout sur une assiette froide.

Potage d'Aster à la crème

Pour 4 personnes :
600 g d'Aster
2 échalotes
1 gousse d'ail
20 cl de crème
10 cl de lait
1 œuf
beurre
4 tranches de pain de mie
sel, poivre

Émincer les échalotes et l'ail, faire suer au beurre dans une casserole, saler et poivrer, rajouter les feuilles d'Aster, cuire 2 min. • Mixer la crème, le lait et l'œuf, verser dans la casserole et cuire 3 à 4 min, mixer le tout et passer au chinois étamine. • Réaliser quelques croutons de pain de mie et les poêler au beurre. • Couper quelques fines lanières d'Aster crues. • Disposer le tout dans une assiette creuse chaude.

Tronçons de lotte en habit d'Aster, carottes confites

Pour 4 personnes :
1 lotte de 1,2 kg
400 g d'Aster
4 carottes
1 échalote
1 gousse d'ail
10 cl de crème
10 g de beurre
1 branche de thym
sel, poivre

Lever les filets de lotte et couper des médaillons d'environ 160 g chaque. • Equeuter les feuilles d'aster, les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 1 min, stopper la cuisson dans de l'eau glacée et les éponger sur une feuille de papier absorbant. • Saisir les médaillons de lotte de toutes parts, assaisonner. • Disposer les feuilles d'Aster sur un papier film afin d'entourer les médaillons de lotte et fermer avec le film. • Cuire les carottes coupées en sifflet dans un jus d'eau et de beurre, sel, poivre et thym. • Réaliser un fumet avec les arêtes et les parures de lotte. Ajouter l'échalote et l'ail ainsi que les tiges d'Aster, cuire 10 min, laisser infuser 20 min, passer au chinois étamine. Réduire, crémer et monter au beurre. • Pocher la lotte dans un bouillon chaud pendant 2 min. • Dresser le tout sur assiette chaude.

FPhotos et textes non contractuels © Tous droits réservés Saveol 12/2013

Légumes de la mer Saveol
21 rue du Pont - 29470 Plougastel - France - Tél. +33 2 98 40 30 30 - Fax +33 2 98 40 29 74 - www.saveol.com